

2 月度ミーティング・運営ミーティング

・2/20(土) に運営ミーティングを行いました。今回は、書記、ホワイトボードを利用者さんに行って頂きました。

★予定確認

予定表を確認して下さい。追加・変更は、3/2（火）14：00～15：00 の防災訓練は特別です。また、法律相談は 17：30～19：00 と閉所後すぐに開始することとなりました

防災訓練は、今回はセンター単独で、避難経路の確認、消火器の確認など、外へ出ずに行う予定です。

★意見箱に意見は 1 通入っていました。

クレーム？ピアノを演奏するにあたって、ホールにいる皆さんに許可を得て弾いた。休憩後、また引き出したが、演奏中黙っていた方が、ヘッドフォンする方法もあると言ってきた。後から言われても困る。

意見① 弾く時に音を出すことの許可をホールの人たちに求めれば、良いのでは？

意見② 弾くと言っても音量は人によりけり。

意見③ 弾き終えてからクレームを出されても困る。

意見④ コロナのストレスもある。

意見⑤ 職員を通して良いと思う。

引き続き皆さんに考えて貰う。現行ルールの周知の仕方とか、職員の介入をどうすべきか？職員を必ず介するというというのは職員が先生でも無いし、ふさわしく無い。

来所時にメンタルの体調を自覚する機会を設ける。それを相談に結び付ける。職員の力量によりけりなので、スタッフ間で相談させて欲しい。というところで、今回のミーティングは終了しました。

<ワクチンによる副反応とはどんなものなのか>

新型コロナワクチンは筋肉注射で行うもので、皮下組織より深い部分に刺すため、免疫作用は強くなります。その分、副反応のレベルも上がります。新型コロナワクチンに関する情報を届ける「こびナビ」によると、ファイザー社製コロナワクチンの臨床試験でワクチンの副反応が起きたのは接種 2 回目を終えた後や比較的若い人に多かったとという報告がありました。

（副反応の種類）注射を打ったところの痛み・腫れ 84%、発熱 14%、頭痛 55%、他に、だるさ 63%、筋肉痛 38%、寒気 32%、関節痛 24%、吐き気 1%、リンパ節の腫れ 0.3%

→免疫反応が起こっていることを示す症状が多く、接種して 3 日以内に症状が出て、1-2 日以内に治まるとのことです。重篤な副反応の中には血圧低下や意識障害を起こす『アナフィラキシー症候群』と、手足の麻痺などの神経障害を伴う『ギランバレー症候群』がありますが、起こる確率は 10 万人に 1 人程度とのこと。インフルエンザワクチンに比べて副反応の起こる割合が 10 倍高くなりますが、インフルエンザワクチンよりも極めて優秀な効果があり、重症化を防ぐ有効性も高いそうです。

<予防接種を受けるにあたって、以下に当てはまる方は医師とよく相談を>

- ・ 心臓病、腎臓病、肝臓病、血液の病気がある人
- ・ 薬剤アレルギーがある人
- ・ けいれんを起こしたことがある人
- ・ 免疫疾患を指摘されたことがある人(家族が免疫疾患を有している人)
- ・ 妊娠の可能性がある人
- ・ 気管支喘息の既往がある人

ちなみに、卵アレルギーがある人であっても以下の卵の成分を含むワクチンは基本的に接種可能とのこと。インフルエンザワクチンや、MR 混合ワクチン(麻しん/風しん)、ムンプスワクチン（おたふくかぜ）です。しかし、卵によってアナフィラキシー等の全身症状を起こしたことがある場合は、医師との相談の上、接種を推奨されないこともあるようです。

厚生労働省 新型コロナワクチンコールセンター（無料）

電話番号：0120-761770（フリーダイヤル）

受付時間：9時00分～21時00分（土日・祝日も実施）

コールセンターはワクチンについて効果や副反応などに関する問い合わせに対応するほか、接種ができる時期や場所などの問い合わせがあった場合には、都道府県や自治体の相談窓口などを紹介するとのこと。



かまた生活支援センター

おたより 2021 年 3 月号

法律相談の時間帯が変更になります

今まで法律相談は毎月の火曜日（最終週）午後 6 時半から 8 時の時間帯に行っておりました。しかし、センターの開館時間がコロナ感染防止のため 5 時半までと短くなったので、利用者さんに相談開始時間まで待つて頂くというご負担を掛けることとなります。そこで、時間帯を変更し午後 5 時半から 7 時の時間帯で行うこととなりました。引き続きご利用をお願いします。→毎月最終週の火曜日「法律相談」（予約制）17:30～19:00（おたより掲載の予定表を参照）

防災訓練のお知らせ

2021 年 3 月 2 日（火）14：00～15：00 かまた生活支援センター

例年、他の事業所さんと合同で且つ消防署の方をお呼びして一緒に行っていましたが、今年度はコロナの影響で消防署が来られないとのことでした。よって、今年度はかまたセンター単独・室内で行います。内容としては避難経路の確認や、災害時の避難先の確認になります。よろしく願いいたします。



新型コロナウイルスのワクチンを接種するには（厚労省ホームページを参考にしています）

接種が受けられる時期：令和 3 年 2 月 1 7 日～最初は医療従事者から接種していきます。なお、6 5 歳以上の高齢者への接種の開始は 4 月に始めるとしており、現時点でこのスケジュールに影響はない見通しであるとのこと。

接種回数と接種の間隔：2 回の接種が必要。通常、1 回目の接種から 3 週間後に 2 回目の接種を受けます。

接種の対象や受ける際の接種順位：新型コロナワクチンの接種対象は 16 歳以上の方で、大量のワクチンは徐々に供給が行われることになるので、一定の接種順位を決めて行っていきます。医療従事者等、高齢者（令和 3 年度中に 65 歳に達する、昭和 32 年 4 月 1 日以前に生まれた方）、高齢者以外で基礎疾患を有する方や高齢者施設等で従事されている方、それ以外の方の順になっています。

妊娠を考えている方や妊娠中の方、授乳中の方、新型コロナウイルスに感染したことがある方も、ワクチンを受けることができます。

接種が受けられる場所：住民票所在地の市町村（住所地）の医療機関や接種会場で接種を受けることになります。インターネットで、ワクチンを受けることができる医療機関や接種会場を探すための、接種総合案内サイトを厚労省が設置予定です。そのほか、市町村からの広報などを確認すると場所がわかります。

接種を受ける手続きの流れ：

- (1) 接種の時期より前に、市町村から「接種券」と「新型コロナワクチン接種のお知らせ」が届く予定です。
- (2) ご自身が接種可能な時期が来たことを確認します。
- (3) ワクチンを受けることができる医療機関や接種会場を探します。（**接種が受けられる場所**を参照）
- (4) 電話やインターネットで予約します。
- (5) ワクチンを受ける当日は市町村より郵送される「接種券」と「本人確認書類」（現状候補となっているのは、運転免許証・健康保険証です。推測ですが、精神障害者保健福祉手帳も本人の確認が取れる書類として該当するはずです。）を持っています。

接種を受けられる際の費用：全額公費で接種を行うため、無料で接種できます。

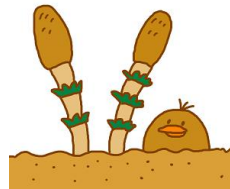
接種を受ける際の同意について：新型コロナワクチンの接種は、接種を受けることが強制ではなく、接種を受ける方の同意がある場合に限り接種が行われます。**予防接種を受ける方は、予防接種による感染症予防の効果と副反応のリスクの双方について理解した上で、ご自分の意思で受けることになります。**

接種を受けた後に副反応が起きた場合の予防接種健康被害救済制度：ワクチン接種では、副反応による健康被害（病気になったり障害が残ったりすること）が極めて稀ではあるものの、なくすることができないことから、救済制度が設けられています。救済制度では、予防接種によって健康被害が生じ、医療機関での治療が必要になったり、障害が残ったりした場合に、予防接種法に基づく救済（医療費・障害年金等の給付）が受けられます。



2021年3月の予定表

気象や災害等によって大田区に警報が発令された時点で閉所となります。予めご了承ください。



月 お休み	火 11:00～ 17:30	水 お休み	木 11:00～ 17:30	金 お休み (11:00～17:30 電話相談可)	土 13:00～ 17:30	日 お休み
1 お休み	2 11:00～の 開館となって います 防犯訓練 14:00～15:00	3 スタッフ会議の ためお休み	4 11:00～の開館 となっています	5 予約相談日 (予約相談のみ)	6 土曜も 17:30 までと なっています	7 お休み
8 お休み	9	10 スタッフ会議の ためお休み	11 ウォーキング 14:00～15:30	12 予約相談日 (予約相談のみ)	13 運営ミーティング 15:00～16:00	14 お休み
15 お休み	16	17 スタッフ会議の ためお休み	18 ふれあいファーム 活動日 14:00～15:30	19 予約相談日 (予約相談のみ)	20 お休み 春分の日	21 お休み
22 お休み	23	24 予約相談日	25 お散歩 14:00～15:30	26 予約相談日 (予約相談のみ)	27 就労グループ ミーティング 18:30～20:00	28 お休み
29 お休み	30 法律相談(予約制) 17:30～19:00 (担当: 宮崎) 予約制 3/26(金)	31 スタッフ会議の ためお休み	3月より 相談時間が 変わります!			



※運営ミーティング・就労グループミーティング以外の室内で行うプログラムは今月中止いたします。

運営ミーティング・・・センターはみんなの場所です。来月の予定などみんなで考えていきませんか？
たくさんの方のご参加をお待ちしています。

お茶会・交流会・・・その場で集まったメンバーでおしゃべりする時間です。他の人の話を聞くだけでもOKです。

ふれあいファーム・・・センター前花壇で、花や野菜を植えて育てています。野菜がうまく育つと調理会を行ったりもします。

就労グループミーティング・・・「おたワーククラブ」【登録制】 消費者生活センター第2集会室で行います。くわしくは職員まで。

女性のお話し会・・・女性のみのお話し会です。話された内容についてはグループの中でのみ共有します。

ふれあい音楽会・・・2カ月に一回行っています。音楽療法士の先生をお呼びして、みんなでピアノに合わせて歌ったり、楽器を触ったりしています。

ミーティング・・・運営ミーティングに準じます。

当事者研究・・・当事者が主体的によりよい自分になるために考え話し合い実践します。

手芸クラブ・・・手芸に興味のある方が集まっています。内容は、編み物、裁縫、紙粘土での人形作り等々をしています。今は塗り絵も一緒に楽しんでいます。参加している人は、お茶を飲みながらおしゃべりをして楽しく活動しています。手芸用品等はありませんが、各自でのご用意をお願いします。

ウォーキング・・・健康増進のために、通常より速い速度で歩きます。

お散歩・・・最長、片道30分の道のりを、のんびり歩いて楽しめます。

女性のお茶会・交流会・・・女性のみでおしゃべりをするお茶会です。他の人の話を聞くだけでもOKです。

～ 専門相談 ～【予約制】

■ 法律相談・・・法律に関するご相談をお受けします。弁護士が担当します。

* 法律相談の予約の締切日は相談日の前の週の金曜日（お休みの場合はそのさらに前日）となります。

予約のない場合は弁護士の来所はありません。ご協力お願いいたします。

ふれあいファーム



2月の活動は雑草を抜くことと、花の剪定を行いました。強風の中での活動でしたので手がかじかむほど寒く、作業自体もやりづらかったのですが、参加された皆さんが手際よく、かつ丁寧に作業を行ったことにより、短い時間でも綺麗に雑草を取りきることができました。次回の活動では寒さが和らぎ、ぽかぽか陽気で行えたらいいと思います。今後もゆっくり朗らかに活動していきますので、興味のある方はぜひご参加ください。
(*^-^*)



活動日 3月 18日(木) 14:00～15:30